

NATURVERBUNDEN

Rezepte, Wissenswertes, Kreatives

Praktische Sommerbegleiter

einfach selbstgemacht

Der Sommer ist die Zeit der Sonne, der lauen Abende und der Outdoor-Aktivitäten. Doch mit der warmen Jahreszeit kommen auch einige Herausforderungen auf uns zu. In diesem Artikel stelle ich dir drei unverzichtbare kleine Helfer vor, die dich durch den Sommer begleiten können. Ein effektives Rezept gegen Mückenstiche, ein erfrischendes Getränk für heiße Tage und ein After-Sun-Spray, der deine Haut nach dem Sonnenbaden verwöhnt.

Anti Juck Roll - On

Lindert den Juckreiz und die Schwellung bei Insektenstichen.

Du brauchst:

Ein paar frische Spitzwegerichblätter
kleines Schraubglas
kaltgepresstes Öl (z.B Olivenöl, Mandelöl, Jojobaöl)
Je 2 Tropfen von ätherischem Lavendel, Pfefferminz & Teebaumöl
Roll On Fläschchen
Kaffeefilter mit Behälter

An einem trockenen, sonnigen Tag ein paar Spitzwegerichblätter sammeln, kleinschneiden und in ein Schraubglas geben.
Mit dem Öl übergießen bis alle Teile bedeckt sind.
Gut verschliessen und mit dem Datum beschriften.
Den Ölauszug 2-3 Wochen an einem dunklen Ort lagern und alle paar Tage leicht schwenken.

Nach Wirkzeit die Spitzwegerichblätter durch den Kaffeefilter abseihen und das Öl in ein Roll On Fläschchen füllen. Zum Schluss die ätherische Öle hineintropfen und leicht schütteln.

After Sun Spray

Erfrischt und beruhigt die sonnengereizte Haut

Du brauchst:

1 Glassprühflasche 100ml
50 ml Mandelöl oder Jojobaöl
40 ml Rosenblütenwasser
10 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl
10 Tropfen ätherisches Lavendelöl

Alle Zutaten in die Flasche geben und vor jeder Anwendung kräftig schütteln.

Auf die betroffene Stelle aufsprühen und sanft einmassieren. Die wohltuende kühlende Wirkung wird intensiver, wenn der Spray zuvor im Kühlschrank aufbewahrt wird.

Kühle Erfrischung

löscht den Durst an heißen Tagen

Du brauchst:

1/2 Zitrone, in feine Scheiben geschnitten (am besten Bio)
1 daumendickes Stück Ingwer, in feine Scheiben geschnitten
3-4 Zweige Rosmarin

Die Zutaten werden in eine Wasserkaraffe gegeben und mit kaltem Wasser aufgefüllt. Das Ganze im Kühlschrank etwa 1 Stunde ziehen lassen und mit Eiswürfeln servieren.

Tipp fürs Auge: Es können verschiedene essbare Blüten und Kräuter vor dem Einfrieren mit dem Wasser in die Eiswürfelformen gefüllt werden.

Falls du kein Blütenwasser (Hydrolat) Zuhause hast oder dir keines extra anschaffen möchtest, zeige ich dir in der nächsten Ausgabe wie du dies ganz einfach Zuhause selbst herstellen kannst.

Franziska Schweizer
naturraum@icloud.com
www.naturraum.me